

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PELATIHAN DAERAH
(PELATDA) KABUPATEN KLATEN TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



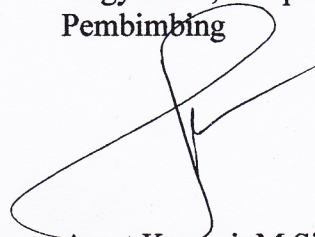
Oleh:
Galant Pradana Putra
NIM. 09601244244

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (PELATDA) Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Galant Pradana Putra, NIM. 09601244244 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2013
Pembimbing



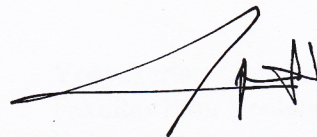
Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2013
Yang Menyatakan,


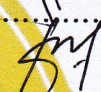




Galant Pradana Putra
NIM. 09601244144

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013” yang disusun oleh Galant Pradana Putra, NIM. 09601244244 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 17 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		26/6/2013
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		26/6/2013
Nurhadi Santoso, M.Pd	Penguji I (Utama)		25/6/2013
Nur Rohmah M, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		26/6/2013

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”

(Stephen Covey)

"Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada"

(Pubilius Syrus)

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan.

Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku.

(Galant Pradana Putra)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Ayah Eko Yulianto, Ibu Sendang Wahyuningrum dan adik Febriani Riwis Sari tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Ibu padaku.

Empat tahun sudah.....anakmu ini yang dulunya manja, nakal, selalu membuat beban kalian kini mulai beranjak menjadi lelaki dewasa yang sedikit menemukan jati dirinya, anakmu kini akan bergelar “Sarjana”, gelar yang sepantasnya anakmu dapatkan dan Ayah dan Ibu impikan. Gelar yang diimpikan oleh anak-anak lain, yang mungkin tidak seberuntung anakmu ini. Gelar Sarjana yang kini ada di pundak anakmu ini akan “Galant” jadikan tanggung jawab untuk menjadi anak yang lebih berarti dan dapat dibanggakan oleh kalian. Ayah, Ibu...kini rambut Ayah dan Ibu yang mulai beranjak memutih, sudah sepantasnya “Galant” gantikan untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga karena anakmu ini. Saat nanti...kalian akan tersenyum bahagia karena memiliki anak yang Ayah dan Ibu beri nama “Galant Pradana Putra”.....!!!!Ini yang dapat anakmu berikan saat ini, *I LOVE U SO MUCH*.....

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PELATIHAN DAERAH (PELATDA) KABUPATEN KLATEN TAHUN 2013

Oleh:

Galant Pradana Putra
NIM. 09601244244

ABSTRAK

Belum ada data profil kondisi fisik pemain Futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten Tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Futsal Kabupaten Klaten. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu pemain futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten tahun 2013 yang berjumlah 16 pemain. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten tahun 2013 berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten tahun 2013 masuk dalam kategori cukup baik.

Kata kunci: *profil kondisi fisik, futsal*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, dan Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or, selaku Penasehat Akademik, terima kasih atas bimbingan selama ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Pelatih dan Pengurus Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013 yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2013
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Batasan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Kondisi Fisik	9
2. Hakikat Futsal	24
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berfikir.....	37
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39

B. Lokasi Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Populasi Penelitian	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi dan Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	55
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Saran	59
 DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Menu Program Latihan <i>Power</i>	21
Tabel 2. Perbedaan Sepakbola dan Futsal	28
Tabel 3. Norma <i>Illinois Agility Run Test</i>	44
Tabel 4. Standar Lari <i>Multistage Fitness Test</i>	46
Tabel 5. Rangkuman Hasil Penelitian..	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai..	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 Meter.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai..	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	53
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik (<i>T-Score</i>)..	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar <i>Passing</i>	33
Gambar 2. Teknik Dasar <i>Control</i>	33
Gambar 3. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	34
Gambar 4. Teknik Dasar <i>Chipping</i>	35
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Heading</i>	35
Gambar 6. <i>Illinois Agility Run Test</i>	44
Gambar 7. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten.....	49
Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 Meter Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten	50
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten	51
Gambar 10. Diagram Batang Power Tungkai Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten.....	52
Gambar 11. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten	53
Gambar 12. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik (<i>T Score</i>) Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari PSSI Kabupaten Klaten	64
Lampiran 3. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	65
Lampiran 4. Data Penelitian.....	66
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Upaya untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal semakin hari semakin mendapatkan persaingan yang ketat baik dalam lingkup daerah apalagi nasional. Perkembangan olahraga futsal di kabupaten Klaten cukup pesat. Perkembangan tersebut dapat dilihat dari segi atlet maupun pelatih. Terbukti dengan jumlah pemain sampai saat ini selalu menyumbangkan pemain untuk pembentukan tim PON. Olahraga futsal Kabupaten Klaten di tengah-tengah persaingan ketat dengan daerah lain banyak yang didukung oleh perusahaan swasta. Kabupaten Klaten dituntut untuk berkompetisi secara sehat dalam memajukan olahraga futsal di Jawa Tengah melalui peningkatan sumber daya manusia yang dilatih sejak usia dini.

Dalam rangka menyambut Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) XIV Banyumas Tahun 2013, tim futsal Kabupaten Klaten mempersiapkan diri dengan melatih para atletnya yang diambil dari klub-klub futsal yang ada di Kabupaten Klaten. Perlu disadari bahwa tercapainya prestasi puncak di bidang olahraga sumbangan terbesar bersumber dari atlet, meskipun faktor-faktor yang lain sebagai pendukung mempunyai peran yang penting pula.

Atas dasar hal ini maka masalah utama yang perlu dipecahkan adalah mendapatkan calon atlet unggul. Kriteria calon atlet unggul (Kantor Menpora 1998: 1-2) adalah:

1. Memiliki kualitas bawaan sejak lahir.

2. Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai dengan olahraga yang diminati.
3. Memiliki fungsi organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan power.
4. Memiliki kemampuan gerak dasar secara baik.
5. Memiliki intelegensi dan kepribadian yang baik.
6. Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat tinggi.
7. Memiliki kegemaran olahraga.

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian. Dewasa ini, seringnya tayangan-tayangan olahraga di media televisi, banyaknya berita berita olahraga di surat kabar baik nasional maupun lokal dapat mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan sudah bisa hidup berdampingan dengan dunia olahraga. Olahraga tidak terikat kepada suatu kelompok, umur, jenis kelamin, agama, budaya, bahkan olahraga tidak memandang suatu etnik berbeda dengan etnik yang lain. Semua orang didunia mengenal olahraga dan hampir semua orang pernah melakukan olahraga tak terkecuali permainan futsal.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shotting*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-*

up), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (Mochammad Sajoto, 1995: 7).

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lain banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik. Pada bagian berikut akan coba dijelaskan tentang apa yang dimaksud dengan kondisi fisik dalam olahraga, apa saja dan serta bagaimana peningkatannya atau mengembangkannya.

Dalam Depdiknas (2000: 101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan,

walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, meningkatkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen baik yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya (Mochamad Sajoto 1988: 57).

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain futsal akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Dengan demikian, untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Perkembangan dunia futsal dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat

dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen yang diadakan, baik tingkat nasional maupun daerah.

Adanya *event* Porprov futsal tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para pemain. Tim Futsal Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Klaten yang bermarkas di GOR Gelarsena Klaten ada berbagai permasalahan, salah satunya permasalahan kondisi fisik yang belum semaksimal mungkin. Para pemain Tim Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013 untuk meningkatkan kondisi fisik, hal ini dimungkinkan kemampuan seorang pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain-pemain tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik pemain Pelatda Porprov Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013 masih dipertanyakan. Maka dari itu diadakan penelitian di klub tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain Pelatda Porprov Futsal Kabupaten Klaten. Atas dasar itu penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013.
2. Pelatih belum memiliki data yang valid tentang kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
3. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013.
4. Pentingnya kondisi fisik bagi pemain futsal karena mendukung dalam penguasaan teknik.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013. Oleh karena itu, agar pembahasan menjadi fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi serta komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Seberapa Baik Profil Kondisi Fisik Pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013.
 - c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain Pelatda Futsal Kabupaten Klaten Tahun 2013, sehingga lebih siap dalam

menyusun program program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang profil kondisi fisik olahraga futsal sehingga dapat mendukung memperkenalkan futsal kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tau tentang profil kondisi fisik olahraga futsal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain futsal. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini

dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:

- a. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
5. Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
6. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
7. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
9. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
10. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik pyang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas.

Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena: (1) kekuatan merupakan

daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain futsal harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkah kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: (a) ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) *samato type*, (bentuk tubuh: *endomorph*y, *mesomorph*y, dan *ectomorph*y) (Mochamad Sajoto, 1988: 11-13).

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga futsal kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988: 21).

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan

secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

3. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga futsal, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan futsal kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain futsal mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain *softball* berlari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua

gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain futsal pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan futsal, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*)

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

3) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan

pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Mochamad Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan

sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

4) Daya Tahan

Ada dua macam daya tahan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga futsal daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

5) Power

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal

dalam satu gerak yang utuh. *Power* adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (*force*) dengan waktu pelaksanaan tersebut $P=fxt$ (Mochamad Sajoto, 1995: 34).

Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya futsal, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

Adapun kegunaan *power* adalah: (a) untuk mencapai prestasi maksimal, (b) dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, (c) memantapkan mental bertanding atlet, (d) simpanan tenaga anaerobik cukup besar (Suharno, 1985: 59).

Tabel 1. Menu Program Latihan *Power*

Intensitas	: 30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atletb terlatih.
Volume	: 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t. r dan t. i	: lengkap (1:4) dan (1:6)
Irama	: secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 3x/ minggu

(Sukadiyanto, 2005: 118)

c. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

d. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan

kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih.

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol dan *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Menurut Justinus Lhaksana (2004: 32) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal adalah olahraga yang identik dengan sepakbola. Asal muasal futsal adalah saat Piala Dunia dilaksanakan di Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan ini efektif dan disukai oleh orang-orang di Amerika Selatan (John Tenang, 2008: 15). Menurut John Tenang (2008: 17) futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle*, *body charge*, dan aspek kekerasan lain seperti halnya dalam permainan sepakbola tidak berlaku pada olahraga ini.

Di dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal (www.srcibd.com):

1) Kontrol Bola

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain.

2) *Passing*/Pengumpan

Umpan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan

kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

3) *Dribbling* / Menggiring

Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

a) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

b) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

c) *Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki

Dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

4) Menendang Keras (*Shooting*)

Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki/sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

5) Kecepatan

Ciri dari permainan futsal adalah kecepatan, maka pemain futsal dituntut cepat dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang untuk menerima umpan, dan bereaksi, karena dengan pergerakan yang cepat, seorang pemain futsal akan dapat mengecoh lawan dan dalam melakukan penjagaan serta juga dapat dengan cepat menyusun formasi baik itu ketika melakukan penyerangan ataupun ketika bertahan. Oleh karena itu kecepatan harus mutlak dikuasai sebagai salah satu teknik dasar futsal.

6) Fisik

Karena dalam permainan futsal dituntut banyak bergerak, berlari dengan kecepatan, maka dibutuhkan fisik yang bugar, karena tanpa fisik yang baik sangat sulit seorang pemain futsal menjalani pertandingan dengan tempo tinggi.

Pola permainan dalam Futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan, maupun menyerang lebih banyak

dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini *skill* dan kekompakan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan.

John Tenang (2008: 18) menyatakan ada enam indikator yang membantu pemain mengembangkan kemampuan teknik dan taktik bermain bola dengan baik:

a. Inteligensi

Sepakbola adalah suatu permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak akan menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan sesuatu yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan inteligensi sepakbola, maksudnya dengan ruang gerak yang terbatas maka pemain harus dituntut memiliki kecepatan berpikir dalam menganalisis situasi yang ada.

b. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan pada keterampilan (*skill*) dibandingkan dengan unsur fisik, dalam hal ini unsur fisik yang dimaksud kontak fisik dalam sepakbola. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrumen yang bagus dalam membantu pengembangan teknik individu. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Itu memudahkan pemain untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan gerakan dengan atau tanpa bola (*foot work*) secara matang. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola di luar ruangan.

c. Total Soccer

Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat membahayakan bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Pembagian posisi yang dilakukan dalam futsal dapat berubah-ubah dan tetap memiliki kecenderungan antara pemain bertipe menyerang dan yang bertipe bertahan, tapi seluruh pemain harus saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan.

d. Permainan Cepat

Sepakbola modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainan cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Pergerakan bola yang cepat akan membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan pengembangan permainan cepat tersebut pemain dapat memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat. Dan, tentu akan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam permainan di luar ruangan.

e. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah banyak yang dicetak atau dihasilkan oleh pemain berbeda.

f. Kemampuan Kiper

Kiper harus berperan aktif dan tidak hanya terpaku di bawah mistar gawang. Kiper perlu belajar memainkan bola, menjaga gawang, dan memerhatikan dengan seksama arah bola dari pojok. Kiper juga harus tahu cara berpartisipasi dalam menyerang sebagai pemain kelima.

Futsal sangat identik dengan sepakbola karena dari sejarahnya seperti yang diungkapkan di atas, futsal berawal dari sepakbola. Secara filosofi permainannya juga sama, yaitu membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan serta menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Setiap tim dalam futsal terdiri dari lima orang, empat orang pemain dan satu orang kiper. "Pertandingan akan dimainkan dua babak dengan durasi 2x20 menit, dan bisa bertambah untuk pemberian waktu dilakukannya tendangan bebas atau penalti. (John Tenang, 2008: 41) Dalam futsal juga diperbolehkan melakukan *time out* seperti halnya dalam permainan basket yaitu selama satu menit di setiap babak.

Perbedaan antara sepakbola dan futsal dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Perbedaan Sepakbola dan Futsal

Sepakbola	Futsal
Lingkar bola 68-70 cm	Lingkar bola 62-68 cm
11 pemain	5 pemain
3x pergantian pemain	Tidak dibatasi
<i>Throw in</i> (lemparan ke dalam)	<i>Kick in</i> (tendangan ke dalam)
Wasit dan 2 asisten (<i>linesman</i>)	Wasit dan 2 asisten serta pencatat waktu
Waktu berjalan (<i>running clock</i>)	<i>Stopped clock</i> (dioperasikan oleh pencatat waktu)
2 x 45 menit	2 x 20 menit
Tak ada <i>time out</i>	Sekali <i>time out</i> tiap babak
Tendangan gawang	Lemparan gawang
Tak ada batas waktu untuk memulai kembali permainan	4 detik untuk memulai kembali permainan
Berlaku aturan <i>offside</i>	Tidak berlaku <i>offside</i>
Kiper diberi waktu 6 detik untuk melakukan tendangan gawang	Kiper diberi waktu 4 detik untuk melakukan lemparan gawang
Tak ada batasan pelanggaran	Ada batasan lima kali pelanggaran
Pemain yang diganjar kartu merah tidak dapat diganti pemain lain	Pemain yang diganjar kartu merah dapat diganti 2 menit atau tim lawan mencetak gol
Sepak pojok diarea korer	Sepak pojok disudut korer
Tak ada batasan melakukan <i>back pass</i> ke penjaga gawang	Hanya sekali melakukan <i>back pass</i> ke penjaga gawang
Kontak fisik diperbolehkan	Kontak fisik dilarang

Sumber: (John Tenang, 2008: 24)

Luas lapangan yang digunakan untuk pertandingan futsal dengan standar internasional adalah panjang lapangan 38-42 m dan lebar lapangan adalah 18-25 m. Garis di dalam lapangan di kedua sisi terpanjang disebut *touch line* sedangkan sisi yang pendek disebut *goal line* dengan ketebalan untuk semua garis adalah 8 (delapan) cm. titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan sebuah lingkaran dibuat pada titik tengah dengan diameter 3 (tiga) m. Titik penalti ada dua dalam lapangan futsal, yaitu 6 (enam) m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama, serta titik penalti kedua dengan jarak 10 (sepuluh) m dari titik tengah antara kedua tiang gawang (Asmar Jaya, 2008: 9).

Menurut Asmar Jaya (2008: 15) ukuran gawang pada olahraga futsal adalah lebar gawang 3 (tiga) m serta tinggi gawang 2 (dua) m. Untuk permukaan lapangan yang disarankan adalah kayu atau lantai parkit. Dimensi bola yang digunakan dalam permainan yaitu yang memiliki diameter 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm³).

Hal lain yang menarik dari olahraga futsal adalah jumlah pelanggaran yang diakumulasikan. Hal ini sekali lagi mirip dengan olahraga basket. Jika salah satu tim telah melakukan lima kali pelanggaran maka pelanggaran berikutnya yang dilakukan akan dihukum dengan tendangan penalti. Jumlah akumulasi pelanggaran akan kembali menjadi nol ketika babak kedua dimulai namun apabila terjadi perpanjangan waktu maka akumulasi pelanggaran di babak kedua dan jumlah pelanggaran pada babak perpanjangan waktu tetap dihitung.

Dalam futsal pemain dilarang melakukan kontak fisik yang cukup keras seperti dalam sepakbola. Beberapa kesalahan yang akan dihukum oleh wasit seperti diungkapkan oleh John Tenang (2008: 48) adalah menendang atau berusaha menendang lawan, mengganjal atau berusaha mengganjal lawan. Juga dengan cara *sliding* (menyorongkan kedua kaki menyusur tanah) dari arah samping, depan, atau belakang, melompati badan lawan, mendorong lawan baik dengan tangan maupun bahu, memukul atau mencoba memukul lawan, menahan badan lawan, meludahi lawan, melakukan *sliding tackle* untuk merebut bola yang dikuasai lawan, menyentuh lawan sebelum bola ketika

berusaha menguasai bola, memegang bola secara sengaja kecuali dilakukan oleh kiper di daerah penalti sendiri.

Sebuah gol dinilai terjadi ketika seluruh dari bola melewati garis gawang, antara dua tiang vertikal dan di bawah tiang horizontal, kecuali bola tersebut telah dilempar, dibawa atau secara sengaja didorong oleh tangan atau lengan oleh seorang pemain dari sisi penyerang termasuk penjaga gawang (Asmar Jaya, 2008: 36).

Tim pemenang adalah tim yang mampu mencetak jumlah gol lebih banyak daripada tim lawannya. Jika tidak ada tim yang mencetak gol atau jumlah gol yang dicetak sama oleh masing-masing tim maka pertandingan dianggap seri/imbang. Pertandingan dengan hasil imbang aturan kompetisi dapat menyatakan ketetapan mengenai perpanjangan waktu serta tendangan dari titik penalti untuk menentukan pemenang.

Untuk mencapai prestasi maksimal di tengah ketatnya persaingan dalam olahraga futsal tidaklah mudah, prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sangat berhubungan dengan diri atlet, seperti: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikis. Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental.

Dalam upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik

saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Mengenai hal ini, Mochamad Sajoto (1988: 16) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Sejalan dengan pendapat tersebut Harsono (1988: 153) menyatakan bahwa:

“kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh Mochamad Sajoto (1995: 8) sebagai berikut:

Satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah *power endurance*. Seorang pemain futsal harus mempunyai kemampuan *power endurance*, di mana otot-otot harus kuat dalam melakukan gerakan dan harus mampu bertahan lama supaya tidak cepat lelah, dikarenakan olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang memerlukan *endurance* yang lama. *Power endurance* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dengan kuat dan cepat dengan waktu yang relatif lama dan dalam pengulangan yang banyak. *Power endurance*

merupakan gabungan dari kekuatan otot yang cepat (*power*) dan daya tahan otot (*muscle endurance*). *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya tahan kekuatan mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama atau juga mampu mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama (Sidik, 2007).

b. Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar futsal merupakan bagian olahraga futsal yang sangat penting. Berbagai teknik dalam futsal harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan menjadi baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Menurut John Tenang (2008: 69), teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

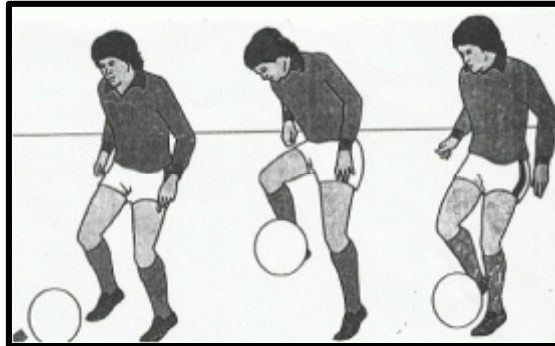
Passing adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif kecil maka dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat.



Gambar 1. Teknik Dasar *Passing*
(Sumber: John Tenang, 2008: 69)

2) Teknik dasar menahan bola (*control*)

Teknik dasar menahan bola pada futsal dianjurkan menggunakan telapak kaki (*sole*). Karena mengingat permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir dengan cepat sehingga para pemain pemain harus dapat mengontrol dengan baik, apabila bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.



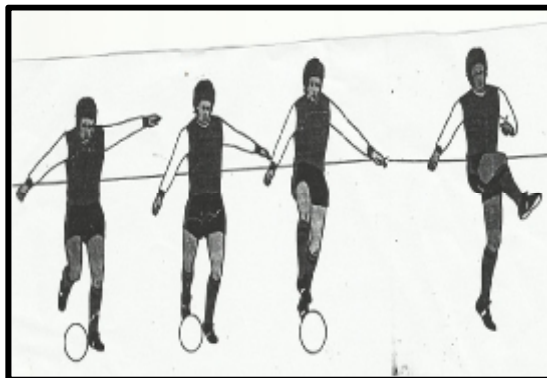
Gambar 2. Teknik Dasar *Control*
(Sumber: John Tenang, 2008: 69)

3) Teknik dasar menggiring bola (*dribling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan kemampuan dimana setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

4) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain futsal dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.



Gambar 3. Teknik Dasar *Shooting*
(John Tenang, 2008: 69)

5) Teknik dasar tendangan ke dalam (*kick in*)

Teknik dasar tendangan ke dalam ini sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Karena jika pemain tidak tepat menendang bola ke dalam ini tepat di atas garis maka bola akan berpindah ke pihak lawan.

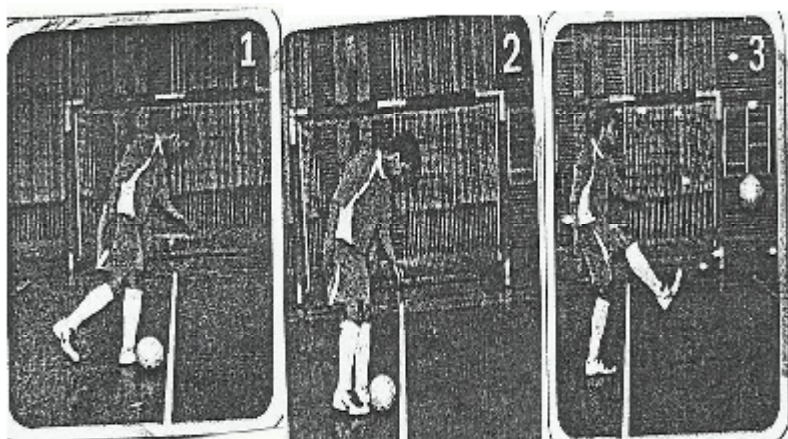
Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif kecil maka dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

2) Teknik Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Chipping yaitu operan yang menggunakan ujung kaki dan digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah.



Gambar 4. Teknik Dasar *Chipping*
(Sumber: Andri Irawan, 2009: 28)

3) Teknik Dasar Menerima Bola (*Receiving*)

Teknik menerima bola terdiri dari teknik menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala, tergantung situasi dan kondisi bola yang mengarah pada kita. Karena dengan permukaan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekankan lebih banyak menerima menggunakan telapak kaki.

4) Menggiring Bola (*Dribbling*)

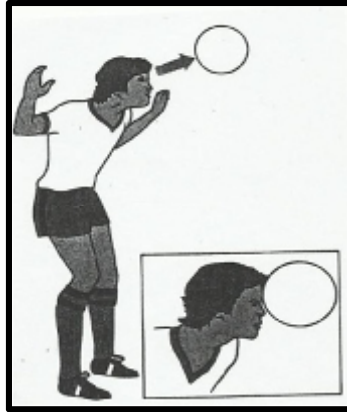
Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan.

5) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. *Shooting* adalah salah satu cara untuk menciptakan gol dalam futsal.

6) Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Teknik dasar menyundul bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Menyundul dilakukan jika bola tersebut melambung tinggi di atas kepala kita.



Gambar 5. Teknik Dasar *Heading*
(Sumber: John Tenang, 2008: 69)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa beberapa teknik dasar dalam futsal seperti teknik mengumpan, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik menyundul dan teknik tendangan ke dalam sangat penting dan harus dikuasai para pemain. Karena jika semua teknik tersebut dapat dilakukan dengan baik dan benar maka pemain tersebut juga bisa bermain dengan bagus.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevandengan penelitian ini di antaranya:

Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010*”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan

dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x 10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini

bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet futsal. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain futsal juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Lokasi Penelitian

Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di lapangan futsal Sanbreo Klaten, yaitu tempat latihan Pelatda Futsal Kabupaten Klaten pada bulan April 2013.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam

usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dalam satuan kilogram.
2. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam peneltian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 50 meter.
3. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
4. *Power* tungkai adalah kekuatan tungkai yang dipadu padankan dengan kecepatan gerakan yang utuh diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
5. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.

D. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan.

Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2003: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal PELATDA Kabupaten Klaten Tahun 2013. Populasi tersebut terdiri atas 16 atlet pemain futsal, dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 5 (lima) item tes, yaitu:

1. Kekuatan Otot Tungkai (*leg and back dynamometer*)

Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, langkah pengukurannya adalah sebagai berikut:

- a. Peserta tes berdiri pada tumpuan *dynamometer* dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 derajat dan tubuh tegak lurus.
- b. Panjang rantai *dynamometer* diatur sedemikian rupa sehingga posisi tongkat pegangan melintang di depan kedua paha.
- c. Tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan menghadap ke belakang (pronasi).
- d. Tarik tangan sekuat mungkin dengan cara meluruskan sendi lutut secara perlahan-lahan.

- e. Baca jarum penunjuk pada skala *dynamometer* saat nilai maksimum tercapai.
- f. Ulangi pengukuran dengan waktu istirahat satu menit.
- g. Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari dua kali kesempatan.

3. Kecepatan (Lari 50 meter)

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2)

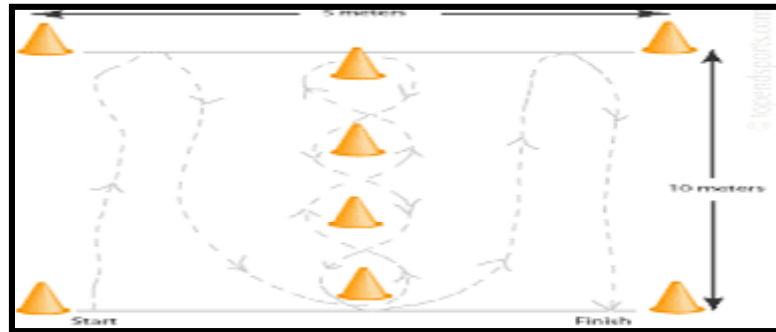
Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

4. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois agility run test*. Untuk mengukur kelincahan peneliti menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur *agility* (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan *agility* atlet menurut Harman et al dan Hoffman dalam buku Michael (2009: 199). Area lapangan yang luasnya ± 40 meter.

- a. Peralatan: (1) 8 *cone*, (2) *Stopwatch*, (3) Seorang asisten.
- b. Prosedur pelaksanaannya adalah:
 - 1) Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda *finish*.
 - 2) Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
 - 3) Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai *finish*.
 - 4) Pada saat asisten memberi aba-aba “ya” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
 - 5) Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.

- 6) Waktu yang ditempuh sampai *finish* dicatat dalam satuan detik dan dicocokkan dengan tabel (pencatatan sampai dua angka di belakang koma).



Gambar 6. *Illinois Agility Run Test*
(Michael, 2009: 28)

Tabel 3. Norma *Illinois Agility Run Test*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk	Sangat Buruk
Laki-laki	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik

(Sumber: Michael, 2009: 208)

5. *Vertical Jump*

Bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Alat dan fasilitas: papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis, alat tulis.
- b. Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Peserta mengolesi jari tangannya dengan serbuk kapur.

- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- 3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
- 4) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.
- 5) Pencatatan hasil: selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak kemudian kedua selisih raihan dicatat.

6. Tes Daya Tahan

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan aerobik peneliti menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Untuk melakukan tes ini diperlukan alat sebagai berikut:

- a. Lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter
- b. Kaset rekaman *multi stage* dan *tape recorder*.
- c. Meteran.
- d. Alat pencatat.

Menurut Ismayarti (2008: 80) testi berlari secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “TUT” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga makin sulit untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda

tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

Score diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. Score dalam ml/kg bb/ menit.

Tabel 4. Standar Lari *Multistage Fitness Test*

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	Istimewa
13-19	<35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	>45.3
<60	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	>44.2

sumber: (<http://brianmac.co.uk/beep.htm>.download Desember 2010)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik pemain futsal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahas atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik pemain futsal. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, sebagai berikut:

→	A atau Sangat Baik
Mean + 1,5 SD →	B atau Baik
Mean + 0,5 SD →	C atau Cukup Baik
Mean – 0,5 SD →	D atau Kurang Baik
Mean – 1,5 SD →	E atau Sangat Kurang Baik

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Sanbreo Klaten, yaitu tempat latihan Pelatda Futsal Kabupaten Klaten pada bulan April 2013. Data penelitian ini terdiri atas; (1) kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram), (2) kecepatan (tes lari 50 meter dengan satuan detik), (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) *power* tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan centimeter, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multistage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Penelitian

No	Kekuatan Otot Tungkai (kg)	Kecepatan Lari 50 m (detik)	Kelincahan (detik)	Power Tungkai (cm)	Daya Tahan Aerobik (ml/kg/min)	<i>T Score</i>
1	236	5.81	16.2	55	45.9	246.16
2	215	5.61	15.65	60	48	267.78
3	241	5.88	21.5	68	49.3	244.39
4	190	5.53	16.1	51	44.65	239.68
5	216	5.51	17.56	64	45.2	261.97
6	255	5.55	19.87	62	43.3	247.99
7	230	5.37	15.65	55	39.2	252.79
8	275	5.59	16.56	53	38.5	242.35
9	240	5.61	18.37	54	43.6	237.17
10	278	5.7	16.56	62	44.5	267.80
11	230	5.36	15.47	55	46.2	271.56
12	300	5.6	17.57	51	47.4	260.55
13	165	5.5	19.84	61	47.4	237.88
14	126	5.53	16.21	55	51.9	248.73
15	230	5.79	16.32	59	37.45	231.02
16	219	5.01	17.45	44.5	40.2	242.15
Mean	227.8750	5.5594	17.3050	56.8438	44.5437	250.00
SD	42.60027	.20518	1.76431	5.87571	4.05573	12.41
Min	126.00	5.01	15.47	44.50	37.45	231.02
Maks	300.00	5.88	21.50	68.00	51.90	271.56

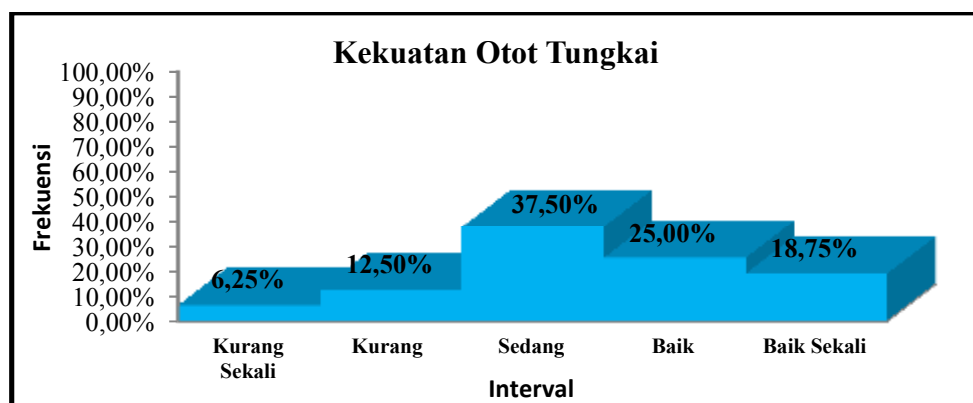
1. Kekuatan Otot Tungkai

Hasil penghitungan data kekuatan otot tungkai pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 menghasilkan rerata sebesar 227.87, median = 230.0, modus = 230.0, dan standar deviasi = 42.6. Adapun nilai terkecil sebesar 126.0 dan terbesar sebesar 300.0. Tabel distribusi kekuatan otot tungkai pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	≥ 266.0	3	18.75%
2	Baik	231.2-265.9	4	25%
3	Sedang	196.4-231.1	6	37.5%
4	Kurang	161.6-196.3	2	12.5%
5	Kurang Sekali	≤ 161.5	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kekuatan otot tungkai pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 37.5%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kekuatan otot tungkai tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

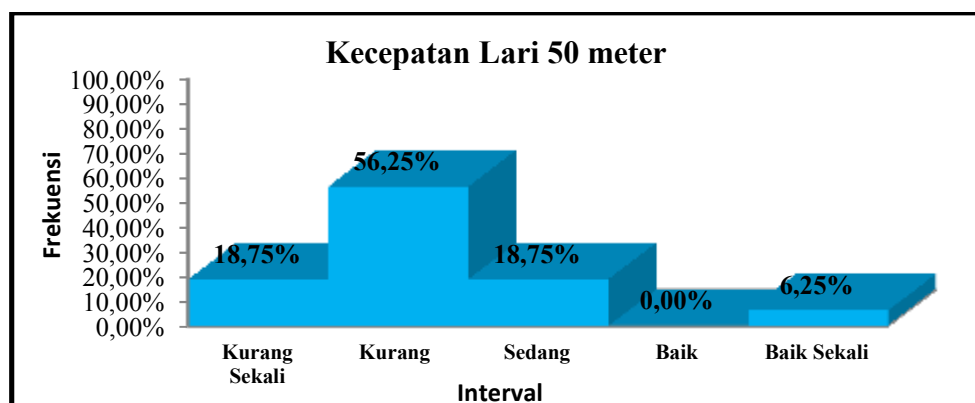
2. Kecepatan Lari 50 Meter

Hasil penghitungan data kecepatan lari 50 meter pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 menghasilkan rerata sebesar 5.55, median = 5.57, modus = 5.53, dan standar deviasi = 0.21. Adapun nilai terkecil sebesar 5.01 dan terbesar sebesar 5.88. Tabel distribusi kecepatan lari 50 meter pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 50 Meter

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	≥ 5.706	3	18.75%
2	Kurang	5.532-5.705	9	56.25%
3	Sedang	5.358-5.531	3	18.75%
4	Baik	5.184-5.357	0	0%
5	Baik Sekali	≤ 5.183	1	6.25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kecepatan lari 50 meter pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 56.25%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kecepatan lari 50 meter tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Lari 50 Meter Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

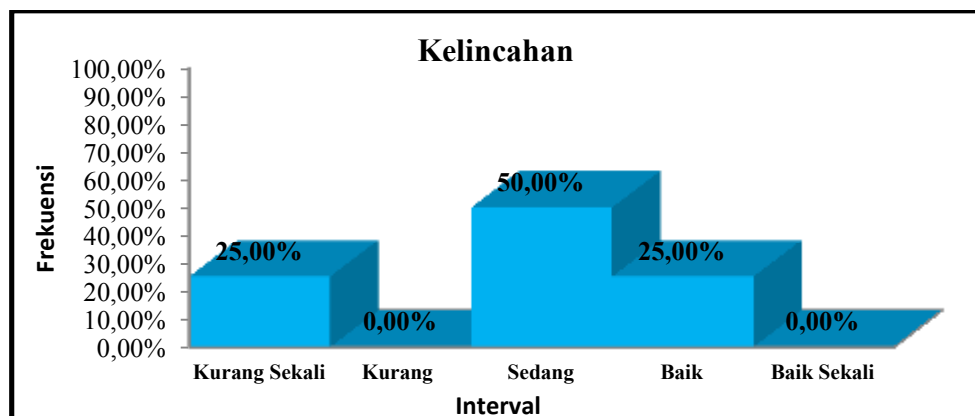
3. Kelincahan

Hasil penghitungan data kelincahan pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 menghasilkan rerata sebesar 227.87, median = 230.0, modus = 230.0, dan standar deviasi = 42.6. Adapun nilai terkecil sebesar 126.0 dan terbesar sebesar 300.0. Tabel distribusi kelincahan pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	<15.2 detik	0	0%
2	Baik	15.2-16.1	4	25%
3	Sedang	16.2-18.1	8	50%
4	Kurang	18.2-18.3	0	0%
5	Kurang Sekali	>18.3 detik	4	25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar kelincahan pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data kelincahan tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

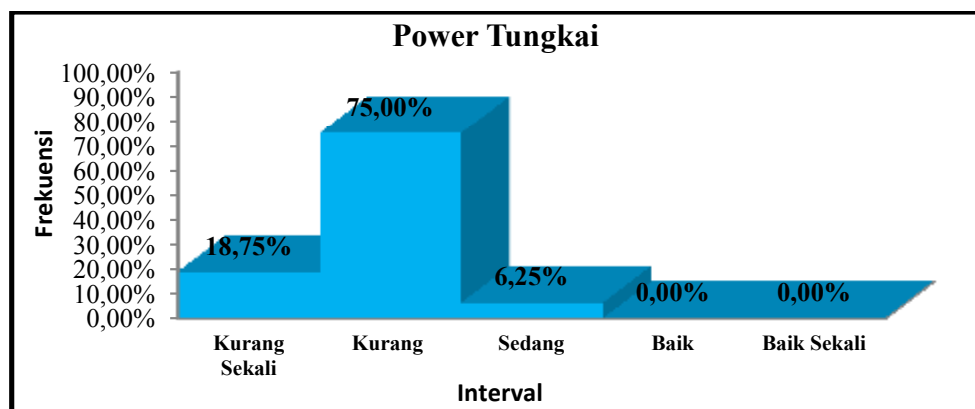
4. *Power Tungkai*

Hasil penghitungan data kekuatan *power tungkai* pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 menghasilkan rerata sebesar 56.84, median = 55.0, modus = 55.0, dan standar deviasi = 1.76. Adapun nilai terkecil sebesar 44.5 dan terbesar sebesar 68.0. Tabel distribusi *power tungkai* pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Power Tungkai*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	92 ke atas	0	0%
2	Baik	78 s.d. 91	0	0%
3	Sedang	65 s.d. 77	1	6.25%
4	Kurang	52 s.d. 64	12	75%
5	Kurang Sekali	51 ke bawah	3	18.75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar *power tungkai* pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 75%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data *power tungkai* tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang *Power Tungkai* Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

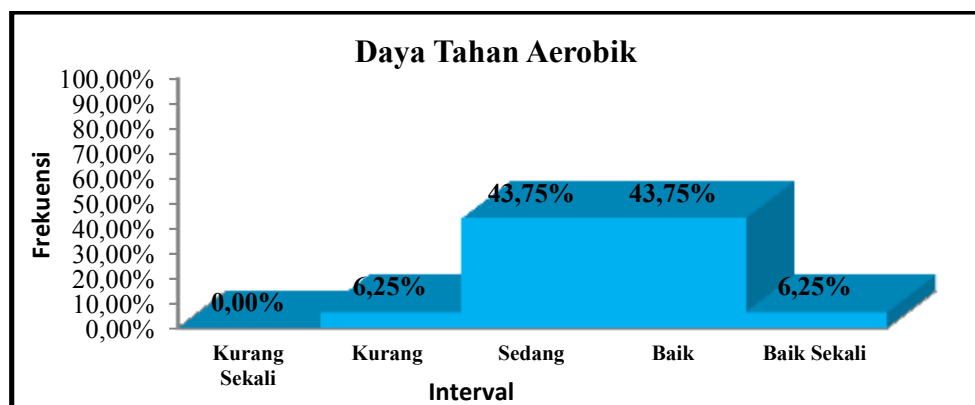
5. Daya Tahan Aerobik

Hasil penghitungan data daya tahan aerobik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 menghasilkan rerata sebesar 44.54, median = 44.92, modus = 47.0, dan standar deviasi = 4.05. Adapun nilai terkecil sebesar 37.45 dan terbesar sebesar 51.90. Tabel distribusi daya tahan aerobik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 69.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	51.0-55.9	1	6.25%
2	Baik	45.2-50.9	7	43.75%
3	Sedang	38.4-45.1	7	43.75%
4	Kurang	35.0-38.3	1	6.25%
5	Kurang Sekali	<35.0	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar daya tahan aerobik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori sedang dan baik dengan persentase sebesar 43.75%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data daya tahan aerobik tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

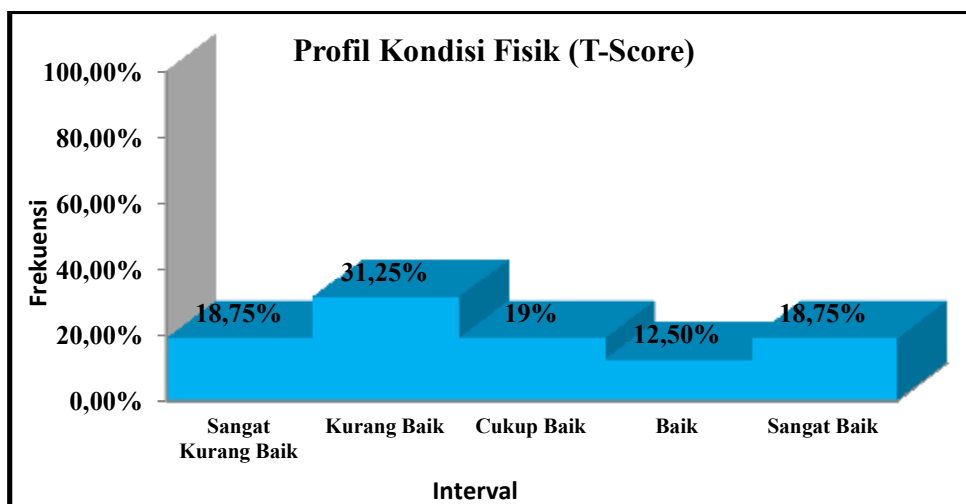
6. Profil Kondisi Fisik berdasarkan *T-Score*

Hasil penghitungan data profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berdasarkan *T Score* menghasilkan rerata sebesar 250.00, median = 247.08, modus = 231.02, dan standar deviasi = 12.41. Adapun nilai terkecil sebesar 231.02 dan terbesar sebesar 271.56. Tabel distribusi profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten berdasarkan *T Score* adalah sebagai berikut.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik (*T-Score*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	(%)
1	Sangat Baik	<263.452	3	18.75%
2	Baik	255.344-263.451	2	12.5%
3	Cukup Baik	247.236-255.343	3	18.75%
4	Kurang Baik	239.128-247.235	5	31.25%
5	Sangat Kurang Baik	>239.127	3	18.75%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berdasarkan *T Score* tampak sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Berdasarkan *T-Score* Pemain Futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berdasarkan *T Score* berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 masuk dalam kategori cukup baik.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berdasarkan *T Score*. Profil kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen biomotor yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri atas; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian data dikonversikan ke dalam *T-score*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berdasarkan *T Score* berada

pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0 profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 masuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 masih kurang, sehingga bagi pelatih dan pemain itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dilihat dari prestasi khususnya pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 juga masih kurang, pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten masih tertinggal jika dibandingkan dengan kabupaten lain.

Futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Futsal memang amat mirip sepakbola. Sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam

ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu; profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 berada pada kategori sangat kurang baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), pada kategori kurang baik dengan persentase sebesar 31.25% (5 orang), pada kategori cukup baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang), kategori baik dengan persentase sebesar 12.5% (2 orang), dan kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18.75% (3 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 250.0, profil kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 masuk dalam kategori cukup baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik pemain futsal Pelatda Kabupaten Klaten Tahun 2013 supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik pemain futsal PELATDA Kabupaten Klaten lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.






DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. FIK UNY.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Devaney, Jhon. (1994). *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Daharprize.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (1999). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatih Olahraga*. Jakarta.
- Michael (2009). <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>. Diakses pada tanggal 12 Februari 2013 pukul 19.05 WIB.

- Mochammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. DEPDIKBUD. Jakarta.
- _____. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Saifudin. (1999). *Ketrampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3. no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.
- Sidik. (2007). dalam <http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.com/2011/11/komponen-komponen-dan-status-kondisi.html> iunduh pada tanggal 12 November 2012.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud.
- Sudarmo. (2007). *Kondisi Fisik Atlet Hockey Tim Jawa Tengah Tahun 2007*. Skripsi. FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- <http://www.scribd.com/doc/27517771/Teknik-Dasar-Bermain-Futsal>. Diunduh pada tanggal 12 November 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
<hr/>	
Nomor : 116 /JN.34.16/PP/2013	16 April 2012
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Ketua PSSI Cab. Klaten GOR Gelar Sena Klaten, Jawa Tengah	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Galant Pradana Putra	
NIM : 09601244244	
Program Studi : PJKR	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
W a k t u : April s.d. Mei 2013	
Tempat/Obyek : Pelatda Kab. Klaten	
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kab. Klaten.	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maclum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
	  Dr. Rismila Agus Sudarto, M.S. NIP. 19660824 198601 1 00
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kajur. POR2. Pembimbing TAS3. Mahasiswa ybs.	
<hr/>	
 	

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari PSSI Kabupaten Klaten



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA

P S S I

PENGURUS CABANG PSSI KABUPATEN KLATEN

Alamat : Komplek GOR GELARSENA (KONI) Telp. 081329328000, 085327141950
Jonggrangan, Klaten Utara, Klaten Kode Pos 57435

SURAT KETERANGAN

Nomor : 059/PSSI.K/IV/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. SUKOJO
Jabatan : Ketua I Pengcab PSSI Kab. Klaten

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : GALANT PRADANA PUTRA
NIM : 09601244244
Program study : S1 / Pendidikan Jasmani
Mahasiswa : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian di Pelatda Kabupaten Klaten untuk penulisan Skripsi dengan judul "PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PELATIHAN DAERAH (PELATDA) KABUPATEN KLATEN.


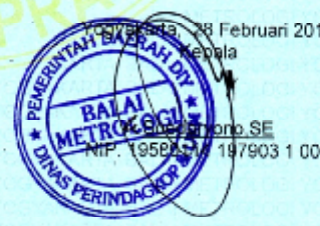
Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, April 2013
Pengcab PSSI Kab. Klaten



Drs. H. SUKOJO

Lampiran 3. Surat Kalibrasi *Stopwatch*

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 787 /SW - 16 / II / 2013 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 003115</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 27 Februari 2013</td> </tr> </table>		No. Order	: 003115	Diterima tgl	: 27 Februari 2013
No. Order	: 003115				
Diterima tgl	: 27 Februari 2013				
ALAT Equipment	Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy				
PEMILIK Owner	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Wagi Trade Mark/Manufaktur				
Nama : Alamat : Address	: Eko Widodo : Grogol RT03 / 17 Margodadi Seyegan Sleman				
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN				
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration	: 28 Februari 2013				
LOKASI KALIBRASI Location of calibration	: Balai Metrologi Yogyakarta				
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration	: Suhu 30± 2° C : Kelembaban 55±10 %				
HASIL Result	: Lihat sebaliknya				
					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					

Lampiran 4. Data Penelitian

KEKUATAN OTOT TUNGKAI (*leg and back dynamometer*)

NO	NAMA	TES I (kilogram)	TES II (kilogram)	TERBAIK (kilogram)
1.	AR	230	236	236.0
2.	WK	190	215	215.0
3.	AWP	241	209	241.0
4.	MAW	190	182	190.0
5.	GSH	216	197	216.0
6.	EDS	255	235	255.0
7.	S	215	230	230.0
8.	MSR	258	275	275.0
9.	LS	234	240	240.0
10.	WS	265	278	278.0
11.	MK	230	230	230.0
12.	BA	290	300	300.0
13.	GYD	150	165	165.0
14.	AFH	126	119	126.0
15.	GPP	210	230	230.0
16.	VAP	195	219	219.0

KECEPATAN LARI 50 Meter (dalam detik)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	AR	5.81	5.9	5.81
2	WK	5.61	5.7	5.61
3	AWP	5.96	5.88	5.88
4	MAW	5.53	5.55	5.53
5	GSH	5.51	5.53	5.51
6	EDS	5.55	5.59	5.55
7	S	5.52	5.37	5.37
8	MSR	5.59	5.56	5.59
9	LS	5.72	5.61	5.61
10	WS	5.91	5.7	5.7
11	MK	5.36	5.39	5.36
12	BA	5.73	5.6	5.6
13	GYD	5.53	5.5	5.5
14	AFH	5.53	5.55	5.53
15	GPP	5.82	5.79	5.79
16	VAP	5.81	5.01	5.01

PRETEST KELINCAHAN (*illinois agility run test*)

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	AR	17.00	16.20	16.20
2	WK	16.13	15.65	15.65
3	AWP	22.81	21.50	21.50
4	MAW	16.37	16.10	16.10
5	GSH	17.56	18.90	17.56
6	EDS	19.87	22.31	19.87
7	S	15.75	15.65	15.65
8	MSR	17.35	16.56	16.56
9	LS	18.05	18.37	18.37
10	WS	16.56	17.35	16.56
11	MK	15.47	16.07	15.47
12	BA	18.35	17.57	17.57
13	GYD	21.68	19.84	19.84
14	AFH	16.21	18.16	16.21
15	GPP	16.32	17.03	16.32
16	VAP	18.11	17.45	17.45

TINGGI LOMPATAN (*Vertical Jump*)
(dalam centimeter)

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes Terbaik
1	AR	55	53	55
2	WK	60	58	60
3	AWP	68	65	68
4	MAW	51	50.5	51
5	GSH	64	60	64
6	EDS	62	61.5	62
7	S	55	57	55
8	MSR	52	53	53
9	LS	50	54	54
10	WS	62	62	62
11	MK	54	55	55
12	BA	48	51	51
13	GYD	61	61	61
14	AFH	55	52	55
15	GPP	59	59	59
16	VAP	44.5	44	44.5

DATA MULTISTAGE FITNES TEST

No.	Nama	Level	Shuttle	VO2Max (ml/kg/min)
1.	Agus Riyadi	9	8	45.90
2.	Wikan Kurniawan	10	4	48.00
3.	Ari Wahyu P	10	8	49.30
4.	M. Andika Wibisono	9	5	44.65
5.	Gatot Sri Handoko	9	6	45.20
6.	Erfian Dwi S	8	11	43.30
7.	Sonya	7	8	39.20
8.	M. Satra Raharjo	7	6	38.50
9.	Lukas Septiono	9	1	43.60
10.	Wiliam Susilo	9	4	44.50
11.	Mustofa Khoirul	9	9	46.20
12.	Bayu Adi	10	2	47.40
13.	Gery Yoga D	10	2	47.40
14.	Ade Farhan H	11	6	51.90
15.	Galant Pradana P	7	3	37.45
16.	Vicky Adi P	8	1	40.20

Nama	Kekuatan Otot Tungkai (kg)		Kecepatan Lari 50 m (detik)		Kelincahan (detik)		Power Tungkai (cm)		Daya Tahan Aerobik (ml/kg/min)		T Score
	Score	T- Score	Score	T- Score	Score	T- Score	Score	T- Score	Score	T- Score	
AA	236	51,90726491	5,81	37,786334	16,2	56,2630717	55	46,8619963	45,9	53,34416	246.1628
AB	215	46,97771869	5,61	47,5338727	15,65	59,3804377	60	55,3716062	48	58,52202	267.7857
AC	241	53,08096639	5,88	34,3746954	21,5	26,2229994	68	68,986982	49,3	61,72736	244.393
AD	190	41,10921128	5,53	51,4328882	16,1	56,8298655	51	40,0543083	44,65	50,2621	239.6884
AE	216	47,21245898	5,51	52,4076421	17,56	48,5546758	64	62,1792941	45,2	51,6182	261.9723
AF	255	56,36733054	5,55	50,4581343	19,87	35,4617386	62	58,7754501	43,3	46,93347	247.9961
AG	230	50,49882313	5,37	59,2309192	15,65	59,3804377	55	46,8619963	39,2	36,82432	252.7965
AH	275	61,06213646	5,59	48,5086266	16,56	54,2226139	53	43,4581523	38,5	35,09837	242.3499
AI	240	52,84622609	5,61	47,5338727	18,37	43,9636458	54	45,1600743	43,6	47,67317	237.177
AJ	278	61,76635735	5,7	43,1474803	16,56	54,2226139	62	58,7754501	44,5	49,89225	267.8042
AK	230	50,49882313	5,36	59,7182961	15,47	60,4006665	55	46,8619963	46,2	54,08385	271.5636
AL	300	66,93064387	5,6	48,0212496	17,57	48,4979964	51	40,0543083	47,4	57,04263	260.5468
AM	165	35,24070387	5,5	52,895019	19,84	35,6317767	61	57,0735281	47,4	57,04263	237.8837
AN	126	26,08583232	5,53	51,4328882	16,21	56,2063923	55	46,8619963	51,9	68,13804	248.7252
AO	230	50,49882313	5,79	38,7610878	16,32	55,5829191	59	53,6696842	37,45	32,50944	231.022
AP	219	47,9166799	5,01	76,7764889	17,45	49,178149	44,5	28,9918155	40,2	39,28997	242.1531

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics						
		Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan Lari 50 m	Kelincahan	Power Tungkai	Daya Tahan Aerobik
N	Valid	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		227.8750	5.5594	17.3050	56.8438	44.5437
Median		230.0000	5.5700	16.5600	55.0000	44.9250
Mode		230.00	5.53 ^a	15.65 ^a	55.00	47.40
Std. Deviation		42.60027	.20518	1.76431	5.87571	4.05573
Minimum		126.00	5.01	15.47	44.50	37.45
Maximum		300.00	5.88	21.50	68.00	51.90

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kekuatan Otot Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	126	1	6.2	6.2	6.2
	165	1	6.2	6.2	12.5
	190	1	6.2	6.2	18.8
	215	1	6.2	6.2	25.0
	216	1	6.2	6.2	31.2
	219	1	6.2	6.2	37.5
	230	3	18.8	18.8	56.2
	236	1	6.2	6.2	62.5
	240	1	6.2	6.2	68.8
	241	1	6.2	6.2	75.0
	255	1	6.2	6.2	81.2
	275	1	6.2	6.2	87.5
	278	1	6.2	6.2	93.8
	300	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Kecepatan Lari 50 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.01	1	6.2	6.2	6.2
	5.36	1	6.2	6.2	12.5
	5.37	1	6.2	6.2	18.8
	5.5	1	6.2	6.2	25.0
	5.51	1	6.2	6.2	31.2
	5.53	2	12.5	12.5	43.8
	5.55	1	6.2	6.2	50.0
	5.59	1	6.2	6.2	56.2
	5.6	1	6.2	6.2	62.5
	5.61	2	12.5	12.5	75.0
	5.7	1	6.2	6.2	81.2
	5.79	1	6.2	6.2	87.5
	5.81	1	6.2	6.2	93.8
	5.88	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.47	1	6.2	6.2	6.2
	15.65	2	12.5	12.5	18.8
	16.1	1	6.2	6.2	25.0
	16.2	1	6.2	6.2	31.2
	16.21	1	6.2	6.2	37.5
	16.32	1	6.2	6.2	43.8
	16.56	2	12.5	12.5	56.2
	17.45	1	6.2	6.2	62.5
	17.56	1	6.2	6.2	68.8
	17.57	1	6.2	6.2	75.0
	18.37	1	6.2	6.2	81.2
	19.84	1	6.2	6.2	87.5
	19.87	1	6.2	6.2	93.8
	21.5	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Power Tungkal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	44.5	1	6.2	6.2	6.2
	51	2	12.5	12.5	18.8
	53	1	6.2	6.2	25.0
	54	1	6.2	6.2	31.2
	55	4	25.0	25.0	56.2
	59	1	6.2	6.2	62.5
	60	1	6.2	6.2	68.8
	61	1	6.2	6.2	75.0
	62	2	12.5	12.5	87.5
	64	1	6.2	6.2	93.8
	68	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Daya Tahan Aerobik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.45	1	6.2	6.2	6.2
	38.5	1	6.2	6.2	12.5
	39.2	1	6.2	6.2	18.8
	40.2	1	6.2	6.2	25.0
	43.3	1	6.2	6.2	31.2
	43.6	1	6.2	6.2	37.5
	44.5	1	6.2	6.2	43.8
	44.65	1	6.2	6.2	50.0
	45.2	1	6.2	6.2	56.2
	45.9	1	6.2	6.2	62.5
	46.2	1	6.2	6.2	68.8
	47.4	2	12.5	12.5	81.2
	48	1	6.2	6.2	87.5
	49.3	1	6.2	6.2	93.8
	51.9	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Statistics

T Score

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		2.5000E2
Median		2.4708E2
Mode		231.02 ^a
Std. Deviation		1.24106E1
Minimum		231.02
Maximum		271.56

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

T Score

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 231.022	1	6.2	6.2	6.2
237.177	1	6.2	6.2	12.5
237.8837	1	6.2	6.2	18.8
239.6884	1	6.2	6.2	25.0
242.1531	1	6.2	6.2	31.2
242.3499	1	6.2	6.2	37.5
244.393	1	6.2	6.2	43.8
246.1628	1	6.2	6.2	50.0
247.9961	1	6.2	6.2	56.2
248.7252	1	6.2	6.2	62.5
252.7965	1	6.2	6.2	68.8
260.5468	1	6.2	6.2	75.0
261.9723	1	6.2	6.2	81.2
267.7857	1	6.2	6.2	87.5
267.8042	1	6.2	6.2	93.8
271.5636	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

PERSIAPAN PENGAMBILAN DATA



TINGGI LOMPATAN (*Vertical Jump*)



KELINCAHAN (*illinois agility run test*)



KECEPATAN LARI 50 Meter



MULTISTAGE FITNES TEST



KEKUATAN OTOT TUNGKAI (*leg and back dynamometer*)